

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад с
приоритетным осуществлением
деятельности по физическому
направлению развития детей № 30»
(МБДОУ №30)

ул. Комсомольская, 14а, п. Буланаш
Артемовский район,
Свердловская область, 623794
ИНН 6602007886 КПП 667701001
тел (34363) 55-1-62
E-mail: zhuravushka30@mail.ru
<http://30art.tvoyasadik.ru/>

Управление Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Свердловской области

Территориальный отдел в городе
Алапаевск, Алапаевском, Артемовском
и Режевском районах

В.В. Покрышкиной

23.05.2024 № 68

на № _____ от _____

Уважаемая Валерия Вячеславовна!

В соответствии с предписанием от 22.02.2024 г. № 66-02-01/30957-2024 при проведении профилактического визита в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей № 30», по адресу: 623794 Свердловская область, Артёмовский район, п. Буланаш, улица Комсомольская, 14а, информирую об устранении выявленных нарушений:

№	Содержание мероприятия	Срок исполнения	Отметка об исполнении
1.	Соблюдать требования к режиму дня, а именно: обеспечить продолжительность дневного сна для детей 3-4 лет не менее 3 часов (фактически сон составляет 2,5 часа)	10.06.2024	Выполнено (см: Приложение 1)
2.	Соблюдать требования при разработке примерного меню питания детей 3-7 лет, а именно: обеспечить энергетическую ценность завтрака не выше 25% суточной потребности в энергии (фактически в 7 день составляет 28%). Энергетическую ценность обеда не выше 40% от суточной потребности в энергии (фактически в 4 день составляет – 45,1% и 6 день – 41,1%). Энергетическую ценность полдника не выше 20% от суточной потребности в энергии (фактически в 8 день составляет 23,3% и ниже 10% в 9 день – 7,8%). Энергетическую ценность второго	10.06.2024	Выполнено (см: Приложение 2)

	завтрака не менее 5% от суточной потребности в энергии во все дни кроме 3 и 7 дня. Обеспечить среднее значение энергетической ценности завтрака не выше 20% за вторую неделю – 21,2%, среднее значение энергетической ценности обеда не выше 35% за первую неделю – 37,08% и вторую неделю – 37,22%. Обеспечить среднее значение энергетической ценности полдника не ниже 15% за первую неделю – 14% и выше за вторую – 17,3%.		
3.	В примерном меню питания детей включить витаминизированные напитки промышленного выпуска	10.06.2024	Включен в меню питания напитков с витаминами и пребиотиком «Витошка» (по пятницам) (см: Приложение 2)

Приложение 1 «Режим дня в возрастной группе с 3-4 лет» на 1 листе.
 Приложение 2 «Десятидневное меню» на 10 листах.

Заведующий



Е.А. Федулова



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 30
Е.А. Федулова
от 22.02.2024

Режим дня в холодный период года в возрастной группе (3-4 лет)

Содержание	Возрастная группа (3-4лет)
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30-8.30
Завтрак	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия - 2 по 15 мин. (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Обед	12.00-12.30
Дневной сон	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	-
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-17.30
Уход домой	до 17.30



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 30

Е.А. Федулова

от 22.02.2024

Режим дня в теплый период года в возрастной группе (3-4 лет)

Содержание	Возрастная группа (3-4лет)
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20
Второй завтрак	10.00-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00
Обед	12.00-12.30
Дневной сон	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей Уход домой	16.30-17.30

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 30

Е. А. Федулова

« 04 » _____ 20 24 г.



Десятидневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по физическому

направлению развития детей № 30"

п. Буланаш
2024 г.

Прием пищи	Вторник	Выход порций		Белки	Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры		
		вес			1-3		3-7		1-3			3-7	
		1-3	3-7		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		1-3	3-7
1-й завт 08-30	Суп молочный с лапшой	150	200	2,6	3,4	2,8	3,7	9,0	12,0	71,0	95,0	21\2	
	Какао с молоком	150	200	2,4	3,9	2,6	3,5	12,2	17,9	81,0	115,0	14\10	
	Хлеб с маслом и яйцом	24	45	2,2	4,2	4,2	6,1	5,0	9,5	65,4	109,4	2\13	
	Хлеб Крестьянский	10	15	0,7	1,1	0,1	0,2	4,7	7,1	23,6	35,4		
	Итого выход	334	460	7,83	12,55	9,61	13,46	30,87	46,46	241	354,8		
	Калорийность в %									17,2	19,7		
2-й завт 10-30	Яблоко	140	190	0,6	0,7	0,6	0,7	13,7	18,6	65,8	89,3		
	Итого выход	140	190	0,6	0,7	0,6	0,7	13,7	18,6	65,8	89,3		
	Калорийность в %									4,7	5,0		
	Итого выход-вес завтрака	474	650										
обед 12-00	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	60	0,6	0,8	3,3	5,0	2,7	4,1	42,8	64,0	20\1	
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,2	1,6	1,9	2,6	4,8	6,5	42,0	53,0	6\2	
	Тефтели рыбные с соусом	100	120	8,5	10,2	4,6	5,6	8,2	9,9	109,2	131,1	11\7	
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	2,4	3,2	2,2	2,9	24,8	32,2	128,7	167,6	45\3	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,2	0,2	0,0	0,0	14,9	18,0	58,1	70,6	6\10	
	Хлеб Крестьянский	20	30	1,4	2,1	0,2	0,3	9,4	14,1	47,2	70,8		
	Хлеб Чусовской	30	37,5	2,0	2,4	0,3	0,5	12,9	16,2	60,6	75,8		
	Итого выход	590	758	16,2	20,6	12,5	16,8	77,7	101,0	488,6	632,8		
	Калорийность в %									34,9	35,2		
полдник 15-30	Сырники из творога	80	100	13,7	17,1	7,6	9,5	16,3	20,3	189,6	237,0	6\5	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	20	40	0,2	0,3	0,0	0,0	2,9	5,8	12,2	24,3	5\17	
	Чай	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,0	15,0	18,0	10\10	
	Итого выход	170	220	13,8	17,4	7,6	9,5	23,0	31,1	216,8	279,3		
	Калорийность в %									15,5	15,5		
	Итого за день	1234	1628	38,4	51,3	30,3	40,5	145,3	197,1	1012,2	1356,2		
	Итого калорийность в %									72,3	75,3		
	БЖУ в %			15,2	15,1	26,9	26,9	57,4	58,1				

Примем пищи	Среда	Выход вес порций			Белки			Жиры			Углеводы			Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	3-7	1-3	3-7	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтр 08-30	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200		4,9	6,5		4,5	6,0		23,4	31,2		155,0	206,0	11/4 12\10
		150	180		1,1	1,3		1,1	1,3		6,4	9,0		40,0	52,0	
	Чай с молоком															
	Хлеб с сыром	18	30		2,8	4,1		2,2	2,8		4,7	9,4		51,8	82,5	3/13
	Хлеб Крестьянский	10	15		0,7	1,1		0,1	0,2		4,7	7,1		23,6	35,4	
	Итого выход	328	425		9,6	12,9		7,9	10,2		39,2	56,7		270,4	375,9	
	Калорийность в %													19,3	20,9	
2-й завтр 10-30	Банан	80	100		1,2	1,5		0,7	0,9		17,4	21,8		76,0	95,0	
	Итого выход	80	100		1,2	1,5		0,7	0,9		17,4	21,8		76,0	95,0	
	Калорийность в %													5,4	5,3	
	Итого выход-вес завтрака	408	525													
обед 12-00	Салат из квашеной капусты	30	50		0,5	0,8		1,5	2,5		2,4	4,0		26,3	44,2	45
		150	200		1,3	1,7		3,3	4,4		8,8	11,7		70,0	93,0	
	Свекольник со сметаной															5\2
	Запеканка картофельная с отварным мясом кури с овощами	140	180		9,7	12,5		8,3	10,7		19,9	25,6		195,5	251,3	
	Соус сметанный с овощами	30	40		0,3	0,5		2,2	3,0		1,3	1,7		26,7	35,5	9\11
	Напиток из плодов шиповника	150	180		0,5	0,6		0,2	0,2		14,2	16,7		61,0	71,1	
	Хлеб Крестьянский	20	30		1,4	2,1		0,2	0,3		9,4	14,1		47,2	70,8	
	Хлеб Чусовской	30	37,5		2,0	2,4		0,3	0,5		12,9	16,2		60,6	75,8	
	Итого выход	550	718		16	21		16	22		69	90		487	642	
	Калорийность в %													34,8	35,6	
полдник 15-30	Ватрушка со сметаной	35	50		3,0	4,3		4,5	6,4		16,5	23,6		120,1	171,5	6\12
		150	180		4,5	6,0		4,8	6,4		7,1	9,4		90,0	108,0	
	Молоко															
	Итого выход	185	230		7,5	10,3		9,3	12,8		23,6	33,0		210,1	279,5	
	Калорийность в %													15,0	15,5	
	Итого за день	1143	1473		33,9	45,2		33,8	45,5		149,1	201,5		1043,6	1392,1	
	Итого калорийность в %													74,5	77,3	
	БЖУ в %				13,0	13,0		29,2	29,4		57,1	57,9				

Прием пищи	Четверг	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
1-й завтрак 08-30	Картофель в молоке	150	180	3,4	4,0	3,9	4,7	18,8	22,5	125,0	150	2\3	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,7	2,2	2,6	9,0	12,0	63,0	75,6	13\10	
	Хлеб с маслом и яйцом	24	45	2,2	4,2	4,2	6,1	5,0	9,5	65,4	109,4	2\13	
	Хлеб Крестьянский	10	15	0,7	1,1	0,1	0,2	4,7	7,1	23,6	35,4		
	Итого выход	334	420	8,5	12,0	10,35	13,5	37,49	51,1	277	370,4		
Калорийность в %										19,8	20,6		
2-й завтрак 10-30	Сок	120	180	0,0	0,0	0,0	0,0	13,4	20,2	54,0	81,0		
	Итого выход	120	180	0,0	0,0	0,0	0,0	13,4	20,2	54,0	81,0		
	Калорийность в %										3,9	4,5	
	Итого выход-вес завтрака		454	600									
	Овощи натуральные солёные (промышленного производства)	20	40	0,2	0,3	0,0	0,1	1,1	2,2	4,4	8,8	70	
обед 12-00	Суп - лапша на курином бульоне	150	200	1,4	1,9	2,1	2,8	9,0	12,0	58,0	78,0	20\2	
	Печень по строгановски	60	80	7,6	10,1	7,9	10,5	1,5	2,0	108,0	144,0	9\8	
	каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	5,7	7,5	4,6	5,9	25,2	32,8	164,8	214,2	44\3	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,4	0,0	0,0	11,8	16,4	48	63	4\10	
	Хлеб Крестьянский	20	30	1,4	2,1	0,2	0,3	9,4	14,1	47,2	70,8		
	Хлеб Чусовской	30	37,5	2,0	2,4	0,3	0,5	12,9	16,2	60,6	75,8		
	Итого выход	530	698	18,5	24,7	15,0	20,1	70,9	95,7	491,0	654,6		
	Калорийность в %										35,1	36,4	
	полдник 15-30	Запеканка морковная с творогом	80	100	7,4	9,3	7,8	9,8	17,4	21,8	170,8	213,5	40\3
		Сгущённое молоко	10	15	0,7	1,0	0,9	1,3	5,6	8,4	33,0	49,5	
Чай		150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,0	15,0	18,0	10\10	
Итого выход		240	295	8,1	10,3	8,7	11,1	26,8	35,2	218,8	281,0		
Калорийность в %										15,6	15,6		
Итого за день	Итого за день	1224	1593	35,1	47,0	34,1	44,7	148,6	202,1	1040,8	1387,0		
	Итого калорийность в %									74,3	77,1		
	БЖУ в %			13,5	13,6	29,5	29,0	57,1	58,3				

Прием пищи	Пятница	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30												
	Омлет запечённый	110	130	7,4	8,0	8,6	10,0	4,1	5,0	123,4	141,9	2\3
	Чай с молоком	150	180	1,1	1,3	1,1	1,3	6,4	9,0	40,0	52,0	12\10
	Хлеб с маслом и сыром	16	28	0,9	1,7	4,5	6,0	5,0	9,8	63,3	113,4	3\13
	Хлеб Крестьянский	10	15	0,7	1,1	0,1	0,2	4,7	7,1	23,6	35,4	
	Итого выход	286	353	10,1	12,0	14,3	17,4	20,1	30,9	250,3	342,7	
	Калорийность в %									17,9	19,0	
2-й завтрак 10-30												
	Бананы, напиток Витошка	80	200	1,2	0,0	0,7	0,0	17,4	18,6	76,0	74,0	
	Итого выход	80	200	1,2	0,0	0,7	0,0	17,4	18,6	76,0	74,0	
	Калорийность в %									5,4	4,1	
	Итого выход-вес завтрака	366	553									
обед 12-00												
	Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом	40	60	0,8	1,1	2,8	4,1	5,2	7,7	49,1	73,8	27\1
	Суп картофельный с клёцками	150	200	1,6	2,1	1,6	2,1	9,5	12,7	61,0	82,0	3
	Голубцы ленивые из мяса кур	100	140	9,3	13,0	7,3	10,2	6,5	9,1	132,5	185,5	48\8-1
	Соус сметанный	30	40	0,4	0,5	2,2	2,9	1,3	1,7	26,3	35,1	6\11
	Кисель из концентрата	150	180	1,0	1,2	0,0	0,0	21,8	26,1	91,1	109,4	517
	Хлеб Крестьянский	20	30	1,4	2,1	0,2	0,3	9,4	14,1	47,2	70,8	
	Хлеб Чусовской	30	37,5	2,0	2,4	0,3	0,5	12,9	16,2	60,6	75,8	
	Итого выход	520	688	16,3	22,4	14,2	20,0	66,5	87,6	467,9	632,4	
	Калорийность в %									33,4	35,1	
полдник 15-30												
	Пряник	35	45	1,8	2,3	1,6	2,0	24,9	32,0	115,5	148,5	
	Молоко	150	200	4,5	6,0	4,8	6,4	7,1	9,4	90,0	120,0	
	Итого выход	185	245	6	8	6	8	32	41	206	269	
	Калорийность в %									14,7	14,9	
	Итого за день	1071	1486	34	43	36	46	136	178	1000	1318	
	Итого калорийность в %									71,4	73,2	
	БЖУ в %			13,6	13,0	32,0	31,3	54,4	54,2			

Прием пищи	Понедельник	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
1-й завтрак 08-30	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	150	200	4,1	5,4	4,8	6,4	21,0	28,6	160,0	210,0	185
		150	180	1,1	1,3	1,1	1,3	6,4	9,0	40,0	52,0	
	Чай с молоком	18	30	2,8	4,1	2,2	2,8	4,7	9,4	51,8	82,5	12\10
	Хлеб с сыром	10	15	0,7	1,1	0,1	0,2	4,7	7,1	23,6	35,4	3\13
	Хлеб Крестьянский	328	425	8,8	11,8	8,2	10,6	36,8	54,1	275,4	379,9	
	Итого выход									19,7	21,1	
	Калорийность в %											
2-й завтрак 10-30	Сок	130	180	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	18,9	59,8	75,6	
		130	180	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	18,9	59,8	75,6	
	Итого выход									4,3	4,2	
	Калорийность в %											
	Итого выход-вес завтрака	458	605									
обед 12-00	Салат из отварной свеклы с р м	30	50	0,4	0,7	2,5	4,1	2,0	3,4	32,0	53,3	20\1
		150	200	5,1	6,8	1,6	2,1	8,2	10,9	65	87	30\2
	Уха рыбацкая	50	70	5,2	7,3	8,78	12,3	5,28	7,4	122,1	171	37\8
	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	100	130	3,5	4,6	2,5	3,3	21,6	28,1	125,3	162,9	5\11
	Макаронные изделия отварные	150	180	0,2	0,2	0,0	0,0	14,9	18,0	58,1	70,6	6\10
	Компот из сухофруктов	10	15	1,4	2,1	0,2	0,3	9,4	14,1	23,6	35,4	
	Хлеб Крестьянский	30	37,5	2,0	2,4	0,3	0,5	12,9	16,2	60,6	75,8	
	Хлеб Чусовской	520	683	17,8	24,2	15,8	22,6	74,3	98,1	486,7	656,0	
	Итого выход									34,8	36,4	
	Калорийность в %											
полдник 15-30	Шанежка картофельная	30	50	2,2	3,9	1,95	3,2	11,7	19	79,5	122	187
		170	200	4,8	5,6	4,3	5,0	18,7	22,0	132,0	155,0	
	Бийогурт	200	250	7,0	9,5	6,2	8,2	30,4	41,0	211,5	276,5	
	Итого выход									15,1	15,4	
	Калорийность в %											
	Итого за день	1178	1538	39,6	45,4	30,2	41,4	156,4	212,1	1033,4	1388,0	
	Итого калорийность в %									73,8	77,1	
	БЖУ в %			13,0	13,1	26,3	26,8	60,5	61,1			

Прием пищи	Вторник	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
1-й завтрак 08-30	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	180		7,2	5,0	6,6	21,9	29,3	136,5	163,8	2\4
		150	180	2,3	2,7	2,2	2,6	9,0	12,0	63,0	75,6	13\10
	Хлеб с маслом	16	28	0,9	1,7	4,5	6,0	5,0	9,8	63,3	100,2	1\13
	Хлеб Крестьянский	10	15	0,7	1,1	0,1	0,2	4,7	7,1	23,6	35,4	
	Итого выход	326	403	9,3	12,7	11,7	15,4	40,6	58,1	286,4	375,0	
	Калорийность в %									20,5	20,8	
2-й завтрак 10-30	Яблоко	140	180	0,6	0,7	0,6	0,7	13,7	17,6	65,8	84,6	
		140	180	0,6	0,7	0,6	0,7	13,7	17,6	65,8	84,6	
	Калорийность в %									4,7	4,7	
обед 12-00	Салат из отварного картофеля с огурцом и р м	40	60	0,6	0,9	2,7	4,1	3,9	5,8	42,7	64,0	31\1
		150	200	1,8	2,5	2,0	2,6	8,9	11,8	61,0	82,0	25\2
	Котлеты из мяса свинины	50	80	5,6	9	10,8	17,3	3,2	5,1	133	185,94	16\18
	Капуста тушёная	100	130	2,3	3,0	1,8	2,5	9,3	12,1	63,6	82,8	8\3
	Компот из сухофруктов	150	180	0,2	0,2	0,0	0,0	14,9	18,0	58,1	70,6	6\10
	Хлеб Крестьянский	20	30	1,4	2,1	0,2	0,3	9,4	14,1	47,2	70,8	
	Хлеб Чусовской	30	37,5	2,0	2,4	0,3	0,5	12,9	16,2	60,6	75,8	
	Итого выход	540	718	13,9	20,2	17,7	27,2	62,4	83,1	466,2	631,9	
	Калорийность в %									33,3	35,1	
полдник 15-30	Запеканка из творога	80	100	14,1	17,7	8,3	10,4	11,5	14,4	179,2	224,0	9\5
		40	50	0,3	0,3	0,0	0,0	5,8	7,3	24,3	30,4	517
	Чай	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,0	15,0	18,0	10\10
	Итого выход	270	330	14,4	18,0	8,3	10,4	21,1	26,6	218,5	272,4	
	Калорийность в %									15,6	15,1	
	Итого за день	1276	1631	38,1	51,6	38,3	53,7	137,8	185,5	1036,9	1363,8	
	Итого калорийность в %									74,1	75,8	
	БЖУ в %			14,7	15,1	33,2	35,5	53,2	54,4			

Прием пищи	Четверг	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	180	4,8	5,7	5,6	6,7	20,4	24,5	152	181,8	5/4
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,7	2,2	2,6	9,0	12,0	63,0	75,6	13/10
	Хлеб с маслом	16	28	0,9	1,7	4,5	6,0	5,0	9,8	63,3	100,2	1/13
	Хлеб Крестьянский	10	15	0,7	1,1	0,1	0,2	4,7	7,1	23,6	35,4	
	Итого выход	326	403	8,7	11,2	12,3	15,4	39,1	53,3	301,4	392,96	
	Калорийность в %									21,5	21,8	
2-й завтрак 10-30	Сок	130	180	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	18,9	59,8	75,6	
	Итого выход	130	180	0	0	0	0	14,95	18,9	59,8	75,6	
	Калорийность в %									4,3	4,2	
	Итого выход-вес завтрака	456	583									
обед 12-00	Салат из припущенной моркови и яблок с р м	40	60	0,4	0,7	2,7	4,0	4,0	6,1	41	62	13\1
	Суп " Шахтёрский" с мясом птицы	150	200	4,2	5,8	4,0	4,6	8,1	11,2	104,5	132,6	80,107
	Рыба тушёная с овощами	80	100	7,75	9,69	4,18	5,22	3,24	4,05	81,3	101,7	4\7
	Пюре картофельное	100	130	2,1	2,7	2,8	3,7	13,8	17,9	90	117	3\3
	Компот из сухофруктов	150	180	0,2	0,2	0,0	0,0	14,9	18,0	58,1	70,6	6\10
	Хлеб Крестьянский	20	30	1,4	2,1	0,2	0,3	9,4	14,1	47,2	70,8	
	Хлеб Чусовской	30	37,5	2,0	2,4	0,3	0,5	12,9	16,2	60,6	75,8	
	Итого выход	570	738	17,98	23,64	14,14	18,25	66,28	87,57	482,68	630,47	
	Калорийность в %									34,5	35,0	
полдник 15-30	Вареники ленивые	80	100	12,6	15,7	9,1	11,4	13,4	16,7	188,0	234,6	5\5
	Чай	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,0	15,0	18,0	10\10
	Итого выход	230	280	12,6	15,7	9,1	11,4	17,2	21,7	203,0	252,6	
	Калорийность в %									14,5	14,0	
	Итого за день	1256	1601	39,2	50,6	35,5	45,1	137,5	181,5	1046,9	1351,6	
	Итого калорийность в %									74,8	75,1	
	БЖУ в %			15,0	15,0	30,6	30,0	52,5	53,7			

Прием пищи	Среда	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30												
	Суп молочный с лапшой	150	200	2,6	3,4	2,8	3,7	9,0	12,0	71,0	95,0	21\2
	Какао с молоком	150	200	2,4	3,9	2,6	3,5	12,2	17,9	81,0	115,0	14\10
	Хлеб с маслом и яйцом	24	45	2,2	4,2	4,2	6,1	5,0	9,5	65,4	109,4	3\13
	Хлеб Крестьянский	10	15	0,7	1,1	0,1	0,2	4,7	7,1	23,6	35,4	
	Итого выход	334,0	460,0	7,8	12,6	9,6	13,5	30,9	46,5	241,0	354,8	
	Калорийность в %									17,2	19,7	
2-й завтрак 10-30												
	Банан	80	100	1,2	1,5	0,7	0,9	17,4	21,8	76,0	95,0	
	Итого выход	80	100	1,2	1,5	0,7	0,9	17,4	21,8	76	95	
	Калорийность в %									5,4	5,3	
	Итого выход-вес завтрака	414	560									
обед 12-00												
	Икра кабачковая	30	50	0,3	0,5	2,1	3,5	2,1	3,5	28,5	47,5	359
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,2	1,6	1,9	2,6	4,8	6,5	42,0	53,0	6\2
	Плов из отварного мяса кури	140	180	13,4	17,2	12,2	15,7	23,1	29,7	257,6	331,2	4\9
	Напиток из шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,2	14,2	16,7	61	71,1	417
	Хлеб Крестьянский	20	30	1,4	2,1	0,2	0,3	9,4	14,1	47,2	70,8	
	Хлеб Чусовской	30	37,5	2,0	2,4	0,3	0,5	12,9	16,2	60,6	75,8	
	Итого выход	520	678	18,72	24,45	16,89	22,8	66,53	86,69	496,9	649,4	
	Калорийность в %									35,5	36,1	
полдник 15-30												
	Булочка творожная	30	50	3,7	6,2	3,9	6,6	14,0	23,3	107,0	178,0	4\12
	Молоко	150	180	4,5	5,4	4,8	5,8	7,1	8,5	90,0	108,0	
	Итого выход	180	230	8,2	11,6	8,7	12,3	21,0	31,8	197,0	286,0	
	Калорийность в %									14,1	15,9	
	Итого за день	1114	1468	36,0	50,1	35,9	49,5	135,8	186,7	1010,9	1385,2	
	Итого калорийность в %									72,2	77,0	
	БЖУ в %			14,2	14,5	32,0	32,1	53,7	53,9			

Прием пищи	Пятница	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рецептуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
		1-й завтрак 08-30	Омлет запечённый	110	130	7,4	8,0	8,6	10,0	4,1	5,0	
	Чай с молоком	150	180	1,1	1,3	1,1	1,3	6,4	9,0	40,0	52,0	12\10
	Хлеб с маслом и сыром	16	28	0,9	1,7	4,5	6,0	5,0	9,8	63,3	113,4	3\13
	Хлеб Крестьянский	10	15	0,7	1,1	0,1	0,2	4,7	7,1	23,6	35,4	
	Итого выход	286	353	10,1	12,0	14,3	17,4	20,1	30,9	250,3	342,7	
	Калорийность в %									17,9	19,0	
2-й завтрак 10-30	Бананы, напиток Витошка	80	200	1,2	0,0	0,7	0,0	17,4	18,6	76,0	74,0	
	Итого выход	80	200	1,2	0	0,7	0	17,4	18,6	76,0	74,0	
	Калорийность в %									5,4	4,1	
	Итого выход-вес завтрака	366	553									
обед 12-00	Салат из квашеной капусты	30	50	0,5	0,8	1,5	2,5	2,4	4,0	26,3	44,2	45
	Суп фасолевый	150	200	2,9	3,8	3,5	4,7	10,9	14,6	80,4	106,9	32\2
	Мясо кур отварное в соусе	60	70	7,3	8,5	7,9	9,2	1,2	1,5	105,0	122,5	2\9
	Каша перловая рассыпчатая	100	130	3,0	4,0	2,5	4,4	22,1	28,8	123,9	161,5	186
	Компот из сухофруктов	150	180	0,2	0,2	0,0	0,0	14,9	18,0	58,1	70,6	6\10
	Хлеб Крестьянский	20	30	1,4	2,1	0,2	0,3	9,4	14,1	47,2	70,8	
	Хлеб Чусовской	30	37,5	2,0	2,4	0,3	0,5	12,9	16,2	60,6	75,8	
	Итого выход	540	698	17,2	21,8	15,8	21,5	73,9	97,1	501,4	652,24	
	Калорийность в %									35,8	36,2	
полдник 15-30	Печенье	30	35	2,3	3,0	5,7	7,6	21,0	28,0	144,0	168,0	
	Молоко	150	180	4,5	5,4	4,8	5,8	7,1	8,5	90,0	108,0	
	Итого выход	180	215	6,75	8,40	10,50	13,36	28,05	36,46	234,00	276,00	
	Калорийность в %									16,7	15,3	
	Итого за День	1086	1466	35,3	42,2	41,3	52,2	139,5	183,0	1061,7	1344,9	
	Итого калорийность в %									75,8	74,7	
	БЖУ в %			13,3	12,6	35,0	34,9	52,5	54,4			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201121

Владелец Федулова Евгения Александровна

Действителен с 11.09.2023 по 10.09.2024